

Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit Schinken

Aufläufe » Blumenkohl-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » 750g Blumenkohl
- » 500g Brokkoli
- » 400g Möhre(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 200g Kochschinken
- » 150g Gouda
- » 50g Butter/Margarine
- » 40g Mehl
- » 250g Schlagsahne
- » Muskat
- » Schnittlauch

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen. Brokkolistiele schälen, in feine Scheiben schneiden. Möhren fein würfeln. Blumenkohl in 1/2l Salzwasser ca. 12min, Brokkoli und Möhren ca. 5min garen.

2. Gemüse abtropfen lassen, Gemüsewasser dabei auffangen. Schinken in Streifen schneiden, Käse reiben. Fett schmelzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Sahne und Gemüsefond ablöschen. Unter ständigem Rühren ca. 3min köcheln lassen. Käse darin schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Gemüse in eine Auflaufform füllen, mit Schinken bestreuen. Käsesoße darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 10-15min überbacken. Evtl. mit Folie bedecken. Nach Belieben mit kleinen Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Nährwerte: 580kcal/E33g/F43g/KH18g pro Portion

angelegt am: 13.06.2003

Rezept-Nr: 359

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke